

Sommaire

Éditorial

La ferme:
Fin de saison 2006

Société
Parents écologiques (suite)

Nutrition
Envie de devenir végétarien?

Recension
Saveurs de légumineuses
Le végétarisme à temps
partiel

Agenda
Nos Commanditaires

L'équipe

Coordination :
Marie-Andrée Devynck

Rédaction :
Dominique Claveau
Marie-Andrée Devynck
Richard Filion
Anne Roussel

Correction :
Karine Lamoureux

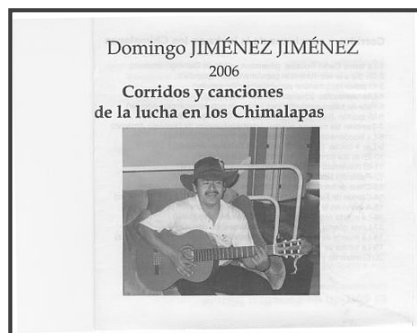
Mise en page :
Susan Desmarais

Relations publicité :
René Harvey

Reprographie :
Duplica

Pour nous contacter:
sainbioz@fermecadetrroussel.org

Solidarités Québec-Mexique à Cadet Roussel



Cette année 2006, Domingo Jiménez Jiménez a travaillé plusieurs mois à la ferme Cadet Roussel. Il repartira vivre au Mexique en janvier accompagné de Sandra pour quelques semaines. Ensemble, ils travailleront à la mise en place d'une production, transformation et distribution de produits équitables pour sauver sa région des Chimalapas des problèmes écologiques et sociaux qui la menacent.

Domingo nous raconte son histoire : les autorités des communautés de Benito Juarez (son village) et de San Antonio dénoncent l'inaction des gouvernements de Oaxaca et du Chiapas devant le conflit agraire et la déforestation qui affligent les Chimalapas. Ces graves conflits ayant des impacts sur des milliers de petits paysans sont alimentés par les autorités et par les divers groupes d'intérêts : entreprises forestières, éleveurs bovins, narcotrafiquants, bio prospecteurs et « développeurs ». Afin de contrer ces situations désastreuses, tant au niveau environnemental - puisque la région est l'une des zones les plus riches au monde en terme de biodiversité - qu'aussi au niveau social car les habitants affrontent constamment intimidation, violences et emprisonnements, les communautés agissent par des moyens de pression et en créant un comité de bio-vigilance.

Bien sûr, ils ont besoin d'argent et Domingo tente de financer un projet de développement durable. Il exerce ses talents de chanteur-interprète-compositeur en enregistrant un disque de vingt titres, dont deux compositions sur la ferme Cadet Roussel et des chants traditionnels mexicains.

Chaque jour se créent des passerelles entre ville et campagne, du local au global. Dans le cadre des AMAP (équivalent de l'ASC) en France Jérôme Laplane a monté avec ses « partenaires » une campagne de financement pour un micro-crédit avec un village au Cameroun pour réaliser un puit, et en contrepartie les Marseillais de l'AMAP sont invités à séjourner au Cameroun.

Le disque de Domingo contenant des balades et chansons de la lutte au Chimalapas sera en vente au point de chute jusqu'au mois de décembre, au prix de 15 \$. Il sera aussi vendu lors du souper communautaire du 25 novembre 2006. Vous pouvez aussi écrire au courriel suivant : vigilancechimalapas@yahoo.ca

Bonne fin de saison et à bientôt aux paniers d'hiver!

Marie-Andrée Devynck

La fin de la saison estivale 2006



La fin de la saison tient l'équipe de la ferme encore très occupée. La récolte de certaines variétés de légumes, plus abondante que l'an dernier, prolonge nos journées qui, elles, raccourcissent. La température clémente des dernières semaines nous a bien aidés, mais les journées pluvieuses ont vite fait apparaître nos fameux pièges à bottes boueux.

Plusieurs activités ont meublé mes week-ends d'automne, dont : l'exposition Orange 2006 à Ste-Hyacinthe où nous avons donné un colloque sur Protec-Terre et par la suite, assisté à celle de Maxime Laplante, président de l'Union Paysanne (constat inquiétant sur l'agriculture); la première foire environnementale de West-Brome, où nous tenions un kiosque, m'a permis de rencontrer un grand nombre de gens de différents domaines, très sensibilisés par l'état de notre petite planète; la visite de deux fermes biodynamiques de l'état de New York a aussi été très enrichissante; j'ai aussi terminé la lecture du livre de Marcel Roy (agronome au MAPAQ) intitulé « Un insidieux crime contre l'humanité : les OGM » que je vous suggère fortement; rencontre d'informations pour les paniers d'hiver le samedi 21 octobre, en plus d'une visite d'un grand jardin biodynamique à Ste-Catherine-de-Hathley le dimanche.

Tout ce brasse-camarade agite énormément mes neurones par les temps qui courent. Après l'erreur boréale, sceptique ou non, assisterons-nous bientôt ou peut-être déjà à l'horreur agricole??? L'humanité avec sa croissance économique fera-t-elle éclater son empreinte écologique??? Un petit dicton bien simpliste : « On récolte ce que l'on sème », porte en lui sûrement une partie de la réponse. À mon avis, il est maintenant temps de soigner la Terre en amorçant son immense processus de cicatrisation. À écouter nos politiciens, on risque d'attendre jusqu'en 2050. Nous avons tous le pouvoir d'agir, il suffit d'y croire.

Richard pour l'équipe de la ferme Cadet-Roussel

En 2006, être parent écolo, c'est écono!

(suite du Sain'Bio'Z septembre 2006)

2e article de 3

par Anne Roussel



Nous voici à mon 2e article sur les moyens naturels parfois méconnus qui existent pour nos enfants. Vous pourrez trouver l'introduction de cette trilogie dans le Sain'Bio'Z de mars et le premier article dans celui de septembre 2006. Le premier article traitait de la surconsommation vers laquelle sont parfois influencés les parents ou l'entourage d'un petit enfant... Ici, je tiens à vous parler d'accouchement naturel et d'accompagnement possible avant, pendant et après la naissance de votre enfant!

Accompagnante ou sage-femme? Il y a deux types de femmes qui aident à la naissance: dans le privé et dans le secteur public! Les sages-femmes publiques sont celles qui ont fait et réussi un examen permettant l'accréditation par l'Ordre des sages-femmes du Québec ou plus récemment qui ont fait tous les cours requis à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), soit un bac de quatre ans.... Elles pratiquent dans les maisons de naissance. Tous les frais qui touchent à leurs pratiques sont couverts par le régime d'assurance-maladie du Québec. Comme vous le savez peut-être, elles sont débordées et les listes d'attentes pour les maisons de naissance sont longues, car elles sont peu nombreuses. On en compte malheureusement, en 2006, encore moins de dix : quatre dans la région de Montréal, une à Nicolet, une à Amqui, une à Hull et une autre dans le Grand-Nord. Depuis juin 2005, seules ces sages-femmes sont autorisées à accompagner les accouchements à domicile. Si vous accouchez avec une sage-femme pratiquant en maison de naissance, le suivi de la sage-femme suffit, vous ne devez pas voir un docteur en parallèle! Alors que dans le privé... D'abord, il est tout à fait légal d'accoucher chez vous, mais il est illégal

pour une personne qui n'est pas une sage-femme accréditée par l'Ordre d'assister un accouchement à domicile. Mais comme certaines femmes comme moi veulent accoucher de façon naturelle (et habitent trop loin de la maison de naissance ou ne trouvent pas de place dans celles-ci et puisque personne ne recommande d'accoucher sans aide professionnelle), il existe un réseau de femmes qui sont formées pour nous soutenir et nous aider (5). Nous les nommons accompagnantes. Les accompagnantes offrent, comme les sages-femmes, un suivi pré et postnatal. Elles peuvent vous accompagner à l'hôpital, (mais ne font aucun acte médical, donc vous devez être suivi par un médecin). Je recommande fortement à TOUTES de s'offrir leurs services. Certains accouchements durent longtemps et à l'hôpital, il peut être difficile de composer avec un personnel qui change alors que l'accompagnante vient chez vous dès les premières contractions et se rend à l'hôpital avec vous dès que nécessaire ou dès que vous en ressentez le besoin. Durant l'accouchement, elle s'occupe de faire respecter votre plan de naissance et de vous soutenir dans vos choix d'accouchement. Elle est l'intermédiaire entre les infirmières, les médecins et vous, afin de vous permettre la plus grande intimité. De plus, elle reste avec les parents jusqu'à ce qu'ils soient prêts à être seuls avec leur bébé, peu importe le nombre d'heures. C'est une femme qui reste disponible par téléphone tout au long de la grossesse et du postnatal, qui vous seconde dans l'allaitement, qui vient à domicile faire le suivi postnatal, etc. Bien sûr, vous comprendrez que ces services étant privés, ils coûtent entre 300 \$ et 1000 \$, tout dépendant si votre accompagnante vous accompagne à l'hôpital, si vous désirez un suivi pré et post natal (ce que je recommande), des cours prénataux, etc. Quand on y pense, ce n'est pas très cher! Certaines de ces femmes (car ce sont très majoritairement des femmes) sont naturothérapeutes, donc peuvent vous faire des reçus et certaines assurances remboursent ces frais de santé. Par ailleurs, avec l'organisme Alternative Naissance, il y a des accompagnantes qui oeuvrent dans le communautaire, et si les informations que j'ai sont exactes, cela peut être tout simplement avec contribution volontaire suggérée!

PRÉNATAL :

Cours prénataux : Une de mes amies s'est rendue au CLSC pour suivre les cours prénataux et elle est revenue un peu déprimée. « L'infirmière a tout d'abord regardé le groupe d'une dizaine de couples et a dit que c'est certain qu'au moins deux d'entre eux accoucheraient, par césarienne... lequel on ne savait pas! » Pourquoi voir l'accouchement avec des statistiques, ou pire comme une loterie? Ce que j'entends des cours prénataux (car je ne suis jamais allée au cours des CLSC) c'est qu'après avoir parlé du prénatal et de la nutrition de la femme enceinte, on parle de tous les « outils » et interventions qui se passent à l'hôpital pour l'accouchement et de l'allaitement pour le postnatal. Je crois que c'est vraiment bien d'avoir des cours prénataux, mais si aucun aspect affectif de l'enfant et même des parents n'est abordé en profondeur, il manque quelque chose... C'est pourquoi je veux que les gens sachent qu'il existe des cours prénataux alternatifs où il est question de ressenti, de confiance en soi, de positif, de partage d'expériences avec d'autres couples, où la douleur est expliquée, etc. Quand vous prenez les services des accompagnantes, elles incluent des cours prénataux. Elles sont formées pour vous donner des trucs durant l'accouchement, elles vous aident à mieux comprendre la douleur afin de trouver votre façon de composer avec. À ma première grossesse, j'ai trouvé qu'il y avait beaucoup de choses évidentes que je ne savais pas, car de nos jours on ne voit plus les femmes accoucher. Autrefois, les familles étaient nombreuses et les femmes accouchaient entre elles, comme cela se fait encore dans certains pays. Mais je trouve que dans notre société nous manquons d'information et qu'il est important que le papa participe aussi, cela contribue grandement à créer des liens avec le bébé! J'ai réellement compris que nous avons perdu confiance aux femmes enceintes quand je suis allée voir les Inuits à Repulse Bay dans le Grand Nord. Je venais de faire une fausse-couche, donc j'étais très sensible à la condition de la femme enceinte et j'ai appris que là-bas les femmes n'accouchent plus dans leur famille avec d'autres femmes. Trois semaines avant la date prévue d'accouchement, elles font cinq heures d'avion, souvent pour la première fois de leur vie! Elles dorment à l'hôtel et accouchent loin de leur famille puis reviennent dans leur village le lendemain de la naissance... Je pense sincèrement que toute femme est capable d'accoucher, oui il y a des conditions différentes pour chacune mais faisons confiance à la nature. Quand on est enceinte, je considère que nous devons être fortes pour entendre toutes les histoires que les gens nous racontent sur les accouchements qui se déroulent de façon inattendue, mais est-ce que ce ne serait pas un manque de préparation? Un manque d'accompagnement justement? Je ne veux pas dire que les accompagnantes font des miracles, mais c'est leur métier! Je vous suggère fortement de lire le livre d'Isabelle Brabant, « Une naissance heureuse » dont vous trouverez la référence à la fin de ce texte (1).

Les cours parallèles : Il est important d'arriver en forme à l'accouchement. Dans notre cours prénatal, l'accompagnante disait que 30 minutes d'exercice trois fois par semaine étaient le minimum, c'est tout de même accessible non? Je recommande aussi des cours de yoga prénatals qui sont très intéressants au niveau de la respiration, pour le stress durant la grossesse, à l'accouchement et bien sûr dans notre vie en général! J'ai eu 2 grossesses en hiver et, croyez-moi, j'ai également vraiment apprécié les cours d'aquaforme prénatale. Il s'en donne dans plusieurs piscines et c'est chouette de rencontrer des femmes de

tous les milieux à tous les stades de grossesse. Il existe des tonnes de cours intéressants pour une mère qui veut se préparer: cours de soins naturels aux enfants, cours de chants... Ne vous sentez pas mal si vous ne pouvez pas les faire tous, en fait, ne les faites pas tous à la première grossesse, mais mettez les chances de votre côté. Il ne faut pas hésiter à se renseigner. Je vous invite à consulter la liste en références (2) pour savoir les cours qui s'offrent à vous.

Ostéopathie : Je vous recommande également de recourir aux services d'un ostéopathe pour tout problème de dos, de cou, de sommeil ou de tensions dans le ventre... Il est bon de voir un ostéopathe spécialisé pour les femmes enceintes, car c'est complexe et il peut aussi vous donner des exercices à faire.

L'haptonomie : À ma deuxième grossesse, j'ai suivi des cours d'haptonomie. Vraiment, je les suggère à tous. J'en avais entendu parler à ma première grossesse, mais j'étais trop occupée et comme l'attente d'un 2e enfant prend moins d'attention, j'ai trouvé ce cours idéal... C'est l'accompagnement affectif à la naissance et jusqu'à ce que l'enfant marche... C'est un cours de communication intra-utérine peu connu qui commence à se développer au Québec, qui se poursuit après la naissance afin de respecter l'ordre des stades d'évolution de l'enfant... J'ai suivi ces cours à Farnham, mais je sais qu'il s'en donne à Montréal et dans d'autres régions. Saviez-vous que le fœtus très jeune comprend plein de choses et veut communiquer avec nous? C'est fascinant à découvrir! Il y a des techniques de jeux avec le bébé qui peuvent être faites très tôt dans la grossesse. Pour le papa, c'est impressionnant aussi et, je vous assure, le lien à la naissance avec votre enfant est différent, vous pouvez apprendre à la connaître avant de le tenir dans vos bras! Je vous recommande de lire : « Le bébé est une personne »(3).

L'ACCOUCHEMENT :

Il faut toujours garder en tête que CHAQUE ACCOUCHEMENT EST DIFFÉRENT. Je pense qu'un accouchement est toujours réussi. C'est un moment où la femme se dépasse, se découvre, un moment fort! Oui, cela fait mal, mais n'est-ce pas douloureux de devenir mère? La vie change du tout au tout, nous devenons une famille et les concessions se multiplient... Mais c'est une douleur qu'on oublie si vite! Je trouve dommage que certaines femmes font le choix de ne pas essayer cette expérience. Évidemment, il y a des accouchements qui se déroulent de façon imprévue et il ne faut pas refuser la technologie quand c'est nécessaire. Mais je trouve que nous devenons de plus en plus une société qui refuse la douleur alors que cela fait partie de la vie qu'on le veuille ou non! Et parfois cela nous conduit à des interventions qui auraient pu être évitées! Le bébé vit nos émotions et nous devons rester en contact avec lui tout au long de l'accouchement, lui expliquer ce qui se passe et le rassurer...

Vous devez savoir qu'une maison de naissance est équipée de tout le matériel nécessaire au déroulement d'un accouchement dit normal. Dès qu'il y a une complication, les femmes qui accouchent se font transférer à l'hôpital avec leur sage-femme qui poursuit son travail selon les protocoles entendus. Alors que les accompagnantes, comme je le disais plus tôt, ne font qu'accompagner... Pour mes accouchements, je les ai trouvées très professionnelles. Elles sont discrètes et tellement de bons conseils! Homéopathie la portée de la main, petit truc pour changer de position, respect de l'intimité avec le conjoint... Accoucher dans un environnement qui nous ressemble, dans l'intimité, c'est agréable et c'est important de savoir que cela existe! Une amie m'a dit après la naissance de son premier enfant à l'hôpital avec une accompagnante : « Mon accouchement était à la hauteur de mes attentes! » Et vraiment, je pense que « ça » c'est le plus important!!! Quand on accouche, on n'est pas malade, c'est juste que c'est nouveau et que nous avons besoin de soutien.

POSTNATAL :

À la maison : Après une naissance, le mot d'ordre est REPOS... Pas évident, mais il est primordial d'avoir rempli son congélateur de plats préparés pour les repas et de demander à son chum d'organiser la visite. Moi j'ai demandé à mes amis et à la famille élargie de ne pas venir avant 4 jours, puis de venir à condition d'amener un plat pour notre prochain repas. Cela fait plaisir aux gens et cela rend tellement service! Pour ce qui est des cadeaux, surtout au deuxième enfant, durant leur visite, je demandais un peu de temps, d'aide pour le lavage, la vaisselle, le ménage, pas seulement pour surveiller le bébé pendant que je prenais ma douche! Osez demander, ce sont des gens qui vous aiment!

L'accompagnante effectue des visites postnatales et reste disponible en tout temps pour répondre aux inquiétudes, ça c'est vraiment chouette... Saviez-vous que nous ne devrions pas porter plus du poids de notre bébé les 3 mois suivant l'accouchement? Bon, dans notre société c'est dur à réaliser, mais cela fait paraître-il que les femmes ont moins de problèmes à la ménopause... et moins de dépression post-partum!

À l'extérieur : Osez faire de petites sorties, mais n'abusez pas de votre énergie. Quant aux exercices, pas de panique des fois cela prend vraiment plus d'un an retrouver sa taille, je vous conseille ce livre : « Bouger

avec bébé » (4). Mais sinon à la maison de la famille il existe plein d'activités pour briser l'isolement! Par exemple : le club poussette, massage pour bébé combiné avec du yoga postnatal, cours d'introduction aux aliments solides de façon naturelle... Il y a aussi la piscine avec les nouveaux-nés : bébé nageur, etc. Trouvez là encore une activité que vous aimerez faire et qui vous motivera dans votre nouveau quotidien, votre nouvelle vie. Je suggère également une visite chez votre ostéopathe le plus rapidement possible; parfois de petits problèmes ne se voient pas dans les premières semaines et s'aggravent à la longue!

En haptonomie : Il est possible de faire un revécu de naissance... À n'importe quel âge certes, mais le plus tôt possible est le mieux... Cela permet de défaire des tensions! Parfois un accouchement se passe bien pour les parents, mais peut être très frustrant pour l'enfant! Nous l'avons fait pour nos deux enfants. La première dormait, alors il n'y a pas eu de résultats, mais pour le deuxième c'était impressionnant... On a revu chaque geste chaque effort... Puis le même pleur qu'à la naissance, les mêmes émotions de ma part... Vraiment une belle expérience!

Je ne vous ai pas parlé d'allaitement, ni de porte-bébé, ni de couches de coton, car le prochain article y sera consacré! Au plaisir de discuter de tous ces sujets avec vous. Je suis également ouverte à tous commentaires, car c'est pour l'instant mon opinion, mais elle peut changer ou être approfondie par de plus amples explications! Allez, on se retrouve dans le prochain numéro du Sain'Bio'Z.

RÉFÉRENCES:

(1) : *Une naissance heureuse*, Isabelle Brabant, édition St-Martin, 1991 ou plus. Isabelle Brabant est une sage-femme militante au Québec. Ce livre se trouve en bibliothèque ou vous pouvez également le faire venir, il a été réédité deux fois compte tenu des lois qui changent au Québec, mais le fond reste le même!

(2) : Trouver des renseignements pour des cours prénataux à votre goût!

■ CLSC de votre quartier;

■ CEMA (Collège d'Étude de Maternité Alternative) à Ste-Julie :748 Montée Ste-Julie, 450-649-4516, <http://www.coopstel.qc.ca/~cema/>. Offre une formation de base de 48h ainsi qu'un programme de certification (9 cours très complets) pour former les accompagnantes;

■ Le centre de loisirs de votre quartier;

■ La maison de la famille de votre région, à St-Jean:Famille à cœur, 450-346-1734, <http://www.familleacoeur.qc.ca/> ;

■ Demandez à votre accompagnante ce qu'elle vous recommande.

(3): *Le bébé est une personne*, Bernard Martineau, édition à trouver, dans les années 70. Un livre vraiment passionnant, même sans suivre, pour autant, un cours d'haptonomie, disponible en bibliothèque dites-leur de le commander s'ils ne l'ont pas!

■ Cours d'haptonomie à Farnham : Cécile Normandin 450-293-3293

■ Cours à Montréal : www.naissance.ca !!!

(4) *Bouger avec bébé*, Diane Daignault, édition de l'Homme,2005.

(5) Trouver votre accompagnante : Il est certain que vous devez être à l'aise avec elle. N'hésitez pas à investir du temps dans vos recherches afin de trouver la personne qui vous convient. Mais mon expérience a toujours été très bonne!

■ CÉMA à Ste-Julie, c'est le quartier général des accompagnantes! Appelez-les pour de simples questions ou pour les rencontrer ou pour prendre des cours prénataux différents!!! Demandez-leur qui est la plus près de chez vous, mais elles couvrent de nombreuses régions! Elles sont super!

■ GROUPE MAMAN : <http://www.groupepaman.org/> ou (514) 738-4145

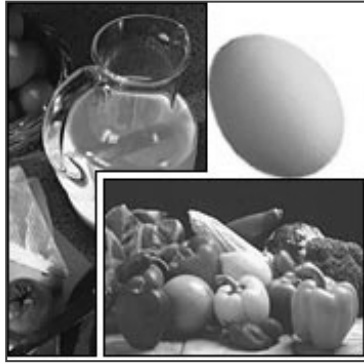
■ au Réseau des accompagnantes du Québec (www.naissance.ca),

■ à Alternative-naissance (Montréal) : <http://www.alternative-naissance.ca/> ou (514) 274-1727

■ DÉPLIANTS chez des marchands de produits naturels ou dans des magasins pour enfants, par exemple Bummi sur la rue Mont-Royal.

Envie de devenir végétarien?

par Dominique Claveau Dt.P. M.Sc.



Plusieurs motivations peuvent inciter une personne à devenir végétarienne. Que ce soit pour des raisons de santé, d'économie, d'écologie ou de religion, c'est un mode de vie des plus intéressants. Cependant, avant de se lancer dans l'aventure, une bonne préparation est nécessaire, surtout si l'on choisit de devenir végétalien (exclusion de tout produit d'origine animale). Pas si facile que ça de bousculer toutes ses habitudes alimentaires du jour au lendemain!

Première étape : s'informer

Procurez-vous des livres, fouillez sur le web et rencontrez d'autres végétariens. Cette cueillette d'information permettra de connaître les principes de base de l'alimentation végétarienne. Voici quelques questions que vous devriez vous poser et des pistes de réponse :

- **Comment faire pour ne pas manquer de protéine ?** S'assurer de consommer à chaque jour une variété des sources de protéines végétales comme le tofu et les autres produits dérivés du soya, les légumineuses, les noix, les graines et les produits céréaliers.
- **Est-ce que les suppléments de vitamines et minéraux sont nécessaires ?** Les risques de carences en vitamines et minéraux sont moins élevés chez les personnes qui consomment des produits laitiers et des œufs, mais elles devraient s'assurer d'avoir un apport en fer et en zinc adéquat. Cependant, les végétaliens devraient aussi prévoir des suppléments en vitamine B12 et être attentifs à leur apport en calcium et vitamine D.
- **Comment cuisiner des repas végétariens ?** Pour trouver l'inspiration, plusieurs livres de recettes sont disponibles en librairie.
- **Je mange souvent au restaurant, est-ce que j'aurais un menu approprié ?** Il existe de plus en plus de restaurants qui offrent une bonne table végétarienne et dans la plupart des restos, il est possible de demander des changements à certains plats pour accommoder les végétariens. Cependant, plusieurs restaurants sont plus réticents. Informez-vous des possibilités chez vos restaurateurs préférés.

Deuxième étape : s'analyser

Après avoir recueilli toutes les informations nécessaires, il est bon de se demander si ce mode d'alimentation nous convient vraiment. Encore là, quelques questions à vous poser...

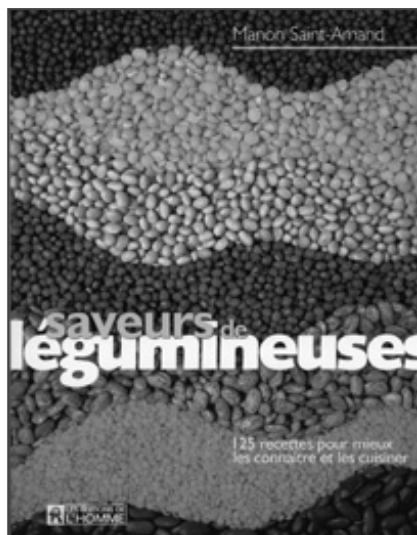
- **Est-ce que ça correspond à mes goûts ?** Si vous avez en horreur le tofu et les légumineuses, peut-être qu'il sera difficile de combler vos besoins en protéines.
- **Est-ce que je vais avoir des résistances de la part de ma famille ?** Si votre conjoint(e) et vos enfants raffolent déjà du pâté chinois aux lentilles et des soupes au tofu, la transition devrait se faire en douceur. Si tout le monde est plutôt du type carnivore, les obstacles seront plus grands.

Troisième étape : passer à l'action

Il n'est pas nécessaire de devenir végétarien à temps plein du jour au lendemain. Le plus facile, c'est d'y aller lentement en enlevant graduellement les aliments de source animale de son menu.

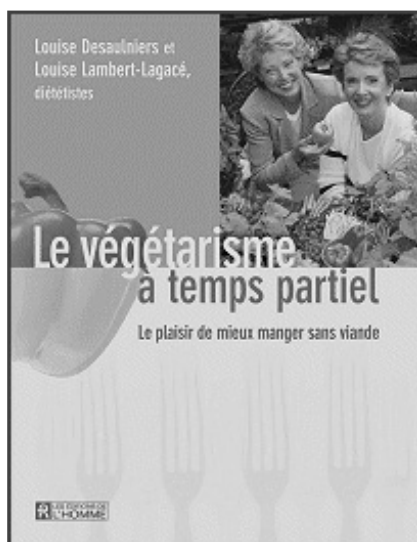
Références:

- www.extenso.org. À chacun son type de végétarisme.
- www.passeportsante.net. Végétarisme ou végétalisme.
- Tulasne, Patricia, Roy, Anne-Marie. *Végétariens mais pas légumes*, Les Éditions Publistar, Canada, 2003.
- Lamontagne Danielle. *Guide alimentaire végétarien*.



Saveurs de légumineuses.
Manon Saint-Armand,
Les éditions de l'homme,
159 pages.

De l'achat à la préparation, en passant par le trempage et la germination, ce livre est idéal pour tout connaître sur les légumineuses. Madame Saint-Armand nous offre 125 recettes allant des trempettes épicées aux traditionnelles salades, des casseroles exotiques à de surprenants desserts, comme de délicieux "brownies" faits avec de la purée de haricots noirs. Ces recettes faciles, empruntées à diverses cultures, permettent de découvrir et d'aimer les légumineuses sous toutes leurs formes. Nous sommes loin de la soupe aux pois et des fèves au lard !



Le végétarisme à temps partiel, le plaisir de mieux manger sans viande.
Louise Desaulniers et Louise Lambert-Lagacé,
Les éditions de l'homme,
239 pages.

Tout le monde aurait avantage à mettre plus souvent dans son assiette des protéines de sources végétales. Et pourquoi ne pas devenir végétarien... à temps partiel? C'est ce que nous proposent les diététistes Louise Desaulniers et Louise Lambert-Lagacé dans leur livre. En plus de présenter les principes de base du végétarisme, cet ouvrage, bien documenté, montre les valeurs nutritives et les façons d'apprêter les divers substituts de la viande (légumineuses, tofu et autres produits du soya). Vingt-cinq menus avec recettes sont aussi proposés. Le dernier chapitre du livre expose le rôle du végétarisme dans la prévention de plusieurs maladies. Un cours de végétarisme 101 !



Nicaragua
Photographs from coffee growing communities

au Café Rico
4210 Boyer (coin Rachel)

1 au 30 Novembre, 2006

Vernissage le 9 novembre
17-19h

B&M INNOVATIONS
en **IMAGERIE**
NUMÉRIQUE
514-739-1313

Pacayona, San Ramón, Nicaragua Vincenzo D'Alto, 2003

vincenzodalto@videotron.ca



Équiterre et La Gaillarde vous invitent à un cocktail-réseautage suivi d'un défilé de vêtements équitables, éthiques et recyclés **le 11 novembre prochain**, à l'école F.A.C.E. (3449 Université, métro Université). Le tout se déroulera sous la présidence d'honneur de **Laure Waridel** et de l'**éco-communicatrice K.**

Débutant à **18h30** avec un léger goûter, le cocktail-réseautage vous permettra de rencontrer des acteurs de la mode éthique et de profiter de l'ambiance chaleureuse produite par le duo Carignan-Boucher, composé d'une pianiste et d'un saxophoniste. La soirée se poursuivra ensuite avec un défilé de mode en trois actes: équitable, éthique et recyclé. Enfin, Équiterre remettra à chacune des personnes présentes un exemplaire de son tout nouveau "**Guide du vêtement responsable**".

Les billets sont en vente chez La Gaillarde au coût de 30\$ plus taxes (514) 989-5134 ou à travers le réseau Ticketpro (des frais de services s'appliquent) www.ticketpro.ca (514) 908-9090.

Pour changer le monde, un vêtement à la fois...

NOS COMMANDITAIRES

140, boul. Saint-Joseph, local 49
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 1W5



aliments biologiques
suppléments alimentaires
huiles essentielles
aliments sans gluten

Isabelle Lareau, propriétaire
450 348-8238



Herboristerie traditionnelle depuis 1978
Gamme complète de produits médicinaux, ainsi que thés certifiés équitables et épices bio.
Certifiés biologiques
Sans OGM, non irradiés, non fumigés



Disponible dans les boutiques d'aliments naturels | www.clefdeschamps.net



de feuilles en fleurs
bouquets créatifs

Parce qu'une seule fleur suffit...

1893, av. du Mont-Royal est - livraison 514.522.6665

Ferme Rheintal
Viande certifiées biologiques

Boeuf, Veau, Porc
et charcuterie

Vente en gros et au détail



Hans et Guylaine Buecheli
845, rang Petit St-Esprit
Ste-Monique, Qc. J0G 1N0

Tél. : (819) 289-2234
Fax : (819) 289-2023
Courriel : rheintal@sogetel.net



Capucine Chartrand

HERBORISTE
PHYTOTHÉRAPEUTE

consultations à domicile & ateliers

cchartrand_herboriste@yahoo.ca • +50.297.2566

PAG: (514) 981.3005



MASSO-KINESITHÉRAPIE
massage thérapeutique et détente
therapeutic and relaxing massage.

JULIE PAQUET
membre A.P.O.P.Q.

1150 ST-JOSEPH EST, SUITE 003

frengo

Plus qu'une épicerie, un mode de vie!

Épicerie biologique
Produits locaux et équitables
La plus grande sélection de vrac à Montréal:
noix, grains, fèves, céréales, farines, pâtes, cafés,
thés, herbes et épices
Herbes médicinales, vitamines et suppléments
Produits corporels naturels, savons et traitements capillaires
Savons biodégradables en vrac



Bientôt:
Fruits et légumes bio
Produits de saison
provenant de
producteurs locaux

Au coeur du Plateau depuis plus de 25 ans!

Frengo 3985 boul. St-Laurent (near Duluth) 514.285.1319

AU GRÉ DES



CHAMPS

Fromages fermiers
au lait cru

de fabrication artisanale
certifiés biologiques (Grandes Laites)

Daniel Gosselin
Suzanne Dufresne

400, rang St-Édouard
St-Jean-sur-Richelieu (Québ) J2X 5T9
Tél. (450) 346-8732 Téléc. (450) 346-9389
grdeschamps@qc.ultra.com
www.augredechamps.com



Richard

PRODUITS DE LIÈGE CERTIFIÉS BIOLOGIQUES
CERTIFIED ORGANIC WISSE PRODUCTS

Jean-Yves Richard, président
FERME RIQUART DODD INC.

114, chemin Taché Ouest
Saint-Cyprien (Québec) Canada G0L 2P0
Tél. : 418 963-2269 Téléc. : 418 963-5678
jyrichard@sympatico.ca

